

Педагогический тренинг № 1 «И снова «Здравствуйте!»

Участники - педагоги и администрация детского сада.

Цель - сплочение коллектива, создание праздничного настроения. Снятие психоэмоционального напряжения.

Оборудование: мультимедийная аппаратура, м/ф «Мы делили апельсин», песня «Оранжевое небо» А. Арканова, Г. Горина и К. Певзнера, фломастеры, бумажные дольки апельсина, две корзины (ведра/больших полиэтиленовых пакета), ракетки, канат, оранжевые воздушные шары – как можно больше, апельсины и апельсиновый сок для упражнений и на фуршетный стол, а также как можно больше оранжевого цвета в оформлении зала и на одежде участников тренинга.

Примерное время: 90 минут

Используемая литература: Микляева Н.В., Толстикова С.Н., Целикина Н.П. Сказкотерапия в ДОУ и семье. М.: Сфера, 2010; Трясорукова Т.П. Игры и упражнения для развития памяти и речи. М.: Феникс, 2015. Занятие подготовлено по книге М. Кипниса «Апельсиновый тренинг»

Квик-настройка «Апельсиновое настроение»

5 минут

Включите аудиозапись песни «Оранжевое небо».

Ведущий: Мы рады приветствовать участников «апельсинового» тренинга! Почему апельсиновый, спросите вы. Потому что название – это настроение, атмосфера, идея, концепция... А какие ассоциации со словом «апельсин» возникают у вас?

Участники отвечают.

Ведущий: Апельсиновый – это значит, праздничный, нескудный, оранжевый, нестандартный, экзотический. Апельсин – фрукт освежающий и витальный, то есть жизненный, имеющий отношение к жизни, – недаром он считается кладовой такого важного в нашей жизни витамина С. Оранжевый цвет апельсина будоражащий, энергичный. Яркие краски праздника среди серости обычных дней!

Апельсин – символ нашей сегодняшней встречи, потому что объединяет разные элементы в единое целое. Например, цвет апельсина – это сочетание красного и желтого цветов. Название фрукта – это объединение двух понятий: «яблоко» и «Китай», «апельсин», значит «китайское яблоко». Каждая долька по-своему хороша и вкусна, но только все вместе – это апельсин. Итак, приступим к работе. В любое время вы можете подойти к фуршетному столу за соком или долькой апельсина.

Упражнение «Оранжевое настроение»

5 минут

Ведущий: Покажите оранжевый цвет, сыграйте его любым способом: пантомима, живая скульптура, песня, танец и т. п.

Игра «Алексей, апельсин, Амстердам»

5 минут

Ведущий: Незамысловатая и веселая игра поможет нам создать легкую атмосферу, развить ассоциативное мышление. Каждый из участников по очереди представляет себя группе с помощью триады, в которой первое слово – его имя, второе – блюдо, желателно любимое, третье – название города. Все три слова начинаются с той же буквы, что и имя участника, к тому же за весь круг нельзя повторять названия блюд и городов, которые прозвучали ранее.

Игра «Мы делили апельсин»

5 минут

Покажите отрывок из мультфильма «Мы делили апельсин». Затем вместе с участниками тренинга поиграйте в пальчиковую игру.

Ведущий:

Мы делили апельсин,
Много нас, а он один!
Ритмично сжать и разжать пальцы обеих рук.

Ведущий:

Эта долька для ежа,
Эта долька для стрижа,
Эта долька для утят,
Эта долька для котят,
Эта долька для бобра,
Поочередно загибать пальцы на правой руке.

Ведущий:

А для волка – кожура!
Развести руки в стороны.

Ведущий:

Он сердит на нас, беда,
Погрозить пальцем.

Педагог-психолог

Разбегайтесь кто куда!
Имитировать бег пальцами по коленям.

Упражнение «Апельсиновые дольки»

5 минут

Ведущий: Когда-то мармелад «Апельсиновые дольки» был большим дефицитом и одной из любимых сладостей у многих людей. Игра «Апельсиновые дольки» тоже должна принести радость открытия, удовольствие и оставить прекрасное послевкусие.

Раздайте каждому из участников тренинга по одной апельсиновой дольке из бумаги и фломастеру.

Ведущий: За 5 минут каждый из вас должен написать на своей дольке важные слова. С той стороны дольки, где нарисована кожура, напишите три своих жизненных достижения. С другой стороны листа напишите задание, фант для товарища по тренингу. Задания должны быть не очень сложными, веселыми и такими, которые можно выполнить без подготовки.

Когда время подготовки закончится, дайте следующее задание.

Ведущий: Выложите свои дольки на столе в виде целого апельсина. Они должны лежать так, чтобы сторона с достижениями была вверху. Соответственно, фант должен находиться с обратной стороны.

Участники тренинга выполняют задание.

Ведущий: Теперь пусть каждый из вас назовет три достижения, которые записал на собственной дольке апельсина. Остальные могут задавать вопросы, уточнять и комментировать услышанное.

Участники тренинга выполняют задание.

Ведущий: Теперь наступило время открыть фанты и прочитать задания. Начинает кто-то один. Кто это будет?

Выберите одного участника.

Ведущий: Вы вытаскиваете дольку и читаете задание, а следующий по часовой стрелке участник его выполняет. Отказ от выполнения задания приведет к «штрафу» – нужно ответить на пять любых вопросов, которые зададут участники группы.

Участники тренинга выполняют задание. Затем ведущий предлагает всем разбиться на две команды. Это можно сделать любым способом. Например, использовать считалку: «Апельсины-мандарины», «Мы делили апельсин, много нас, а он один...» и др.

Эстафета «Пронеси – не урони!»

5 минут

Ведущий: Пронесите апельсин на теннисной ракетке так, чтобы не уронить его. Чья команда быстрее?

Участники тренинга выполняют задание.

Игра «Ловец»

5 минут

Каждый участник получает по одному, двум или трем апельсинам – в зависимости от бюджета. Команды выстраиваются в две колонны друг за другом. В 10 метрах от них в границах небольшого круга находятся ловцы. Вместо того чтобы чертить круг, можно положить большой пластиковый обруч, который поможет четко определить границы круга. У ловцов в руках ведро, корзина или пакет. Каждый игрок по очереди бросает свой апельсин, а ловцы должны поймать максимальное количество апельсинов ведром (корзиной, пакетом). При этом они не должны выходить из границ круга.

В конце игры по командам подсчитайте общее количество апельсинов, которые поймали ловцы. Сравните результаты команд между собой, чтобы определить победителей.

Игра «Передай апельсин»

5 минут

Ведущий: Задача – передать два апельсина одновременно двумя способами в двух направлениях. В одну сторону – запястьями, в другую сторону – на сгибе локтя.

Игра «Тише-громче»

5 минут

Ведущий: Игра похожа на «Холодно-горячо». Садитесь в круг. Водящий выходит из круга и поворачивается к нему спиной. У одного из членов круга спрятан апельсин. Задача водящего – найти этого человека. Как только он заходит в круг, все начинают петь какую-то песню – тем громче, чем ближе водящий к спрятанному предмету. Когда предмет найден, выбираем нового водящего.

Участники тренинга выполняют задание.

Игра «МПС»

5 минут

Упражнение тренирует внимание и сообразительность участников. Выберите водящего, который никогда не играл в эту игру.

Ведущий: Задача водящего – угадать человека по его описанию (внешность, одежда и т. д.). Он может задавать вопросы любому человеку. На несколько минут водящий удаляется. В это время остальные участники договариваются о том, что загадывать они никого не будут, а будут описывать своего правого соседа.

Поэтому игра так и называется – МПС («эм-пэ-эс»), то есть «Мой правый сосед». Название игры расшифровывать не надо, особенно для водящего.

Игра «Связка»

5 минут

Игра называется «Связка», так как напоминает связку, в которой альпинисты преодолевают маршрут. Они в буквальном смысле слова связаны друг с другом.

Группа становится в шеренгу. Ведущий дает команде длинную толстую веревку.

Ведущий: Каждому из вас нужно взяться за веревку двумя руками. Команда должна завязать веревку общим узлом, не отнимая рук от веревки. Время пошло!

Можно после предложить развязать узел таким же образом – не отнимая рук.

Игра «Волшебный обруч»

5 минут

Ведущий берет в руки большой пластиковый обруч и начинает производить с ним непонятные для участников тренинга манипуляции: дует на него, натирает руками, «гипнотизирует» взглядом... Все эти манипуляции он сопровождает вводной беседой с командой.

Ведущий: Вы видите, что силой воли и с помощью особых секретных техник я превращаю обычный пластиковый обруч в летающий! Его необычные свойства вы сможете испытать буквально через несколько минут. Для этого вся команда должна встать в плотное кольцо. Каждый из вас на уровне плеч вытягивает вперед указательный палец правой руки. На внутренний круг, который составили ваши пальцы, я кладу сверху волшебный обруч. Ваша задача – как можно быстрее согласованными действиями опустить этот обруч на землю. Во время упражнения все пальцы должны находиться в соприкосновении с обручем, иначе игра начнется сначала. Запрещается захватывать обруч руками, придерживать его. Все понятно? Тогда – на старт, внимание... марш! Начали!

Попытки опустить обруч будут постоянно приводить к обратному эффекту – он будет взлетать вверх. Вместо того чтобы опускать руки, часть игроков будут поднимать их, потому что боятся потерять контакт обруча с пальцем... Только слаженные действия, счет вслух и единое ритмичное групповое дыхание помогут команде справиться с заданием, которое казалось несложным. Когда обруч окажется на земле, объявите время, которое команда затратила на выполнение задания. Обсудите извлеченные из игры уроки.

Упражнение «Заметки на полях...»

5 минут

Ведущий: Взаимовыручке стоит поучиться у муравьев. Эти насекомые умеют поддерживать друг друга в сложной ситуации. Некоторые муравьи используют собственные тела, чтобы закрыть выбоины на дороге, когда ищут пищу на труднопроходимой местности. Причем это делают те из них, чей размер тела максимально соответствует диаметру отверстия. Такая техника дает возможность другим муравьям быстрее добраться с добычей до муравейника. Чтобы закрыть отверстие, муравьи ложатся на него, расставляют лапки и двигаются назад и вперед. Так они проверяют, подходят ли для этой задачи. Если размер муравья слишком велик, он продолжает путь и другой муравей измеряет отверстие таким же образом, пока не найдется наиболее подходящий для этой задачи член сообщества. Он остается в отверстии в течение нескольких часов, пока другие возвращаются в муравейник, а в конце дня выходит и бежит домой... Такие наблюдения сделал биолог Скотт Пауэлл.

Упражнение «Непослушные шарики»

5 минут

Вам понадобятся воздушные шары. Чем больше будет шаров, тем сложнее участникам удерживать их и тем веселее проходит упражнение.

Ведущий: Встаньте в круг и возьмитесь за руки. Я сейчас буду бросать в круг воздушные шарики. Ваша задача – не дать шарикам упасть или вылететь из круга, но при этом нельзя расцеплять руки.

Участники тренинга выполняют первое задание.

Ведущий: Вы размялись и убедились в надежности своих товарищей. Теперь можно приступить к новому приключению. Нас ждет волшебный лабиринт. Мы уже поняли сегодня, что в жизни нет никаких гарантий. Иногда тропа жизненного лабиринта выводит нас к успеху, иногда приходится долго блуждать, пока выйдем на нужную дорогу, а порой, что скрывать, мы оказываемся в тупике. Выйти из него сложно, но необходимо. А почему наш лабиринт волшебный, вы узнаете в конце встречи, когда мы обсудим, как проходило наше необычное путешествие. Сейчас разбейтесь, пожалуйста, на пары. Мы начинаем игру!

Выложите на полу препятствия: стулья, кубики и др. Задача участников – пройти через лабиринт до корзины с апельсинами. Один человек в паре начинает игру как ведущий, второму завязывают глаза – он ведомый. Его задача пройти по маршруту и не запутаться в лабиринте. Ведущий дает указания словами: влево, вправо, два шага в сторону и др. Ему нельзя касаться ведомого руками и руководить действиями партнера иначе, чем словами. Для ведомого нужно засечь время, которое он затратил на маршрут. Затем в каждой паре ведущий и ведомый должны поменяться ролями. Время игроков нужно суммировать и определить общее время пары. В конце назовите пару-победительницу. Это пара, которая прошла маршрут за кратчайший срок. Обсудите ощущения ведущего и ведомого.

Игра «А при чем тут Дон Кихот?»

5 минут

Ведущий: Иногда мы попадаем в ситуации, когда приходится быстро и толково отвечать на неожиданные вопросы, например, когда вы проводите презентацию. Потренировать находчивость поможет одно из упражнений Константина Сергеевича Станиславского. Вы должны будете отвечать на неожиданные, совсем не относящиеся к делу вопросы. Например, «А при чем тут Дон Кихот?» Он ни при чем, и вам придется что-то сочинять. В этой игре нельзя отвечать «не знаю». Сейчас я прочитаю вам пример беседы, и вы поймете, как нужно выполнять это упражнение.

Вы слышите вопрос: – Как здоровье Алексея Леонидовича?

Вы понятия не имеете, кто такой Алексей Леонидович, но обязаны немедленно отозваться и придумать ответ:

- Поправляется. Температура уже нормальная.
- А вы откуда это знаете? – сбивает вас ведущий.

Вы не сдаётесь:

- К нам вчера приходила его племянница, рассказывала.
- Люда? – поддерживает игру ведущий. – С рыжими косичками?
- Да, да, с косичками, смешная девушка в огромных роговых очках.

Тогда ведущий обращается к другому участнику. Ваша готовность участника должна быть такой, чтобы на любой вопрос вы дали немедленный ответ – и так, как если бы говорили чистую правду.

Примеры вопросов:

Почему вы ввязались вчера в эту драку?

Когда вы вернете мне книгу?

Вы что, плохо себя чувствуете?

А почему все это происходит на крыше дома в Питере?

Это правда, что вы мечтаете принять участие в конкурсе «Само совершенство»?

Чем закончился вчерашний фильм?

Вы почему сегодня опоздали на работу?

Как вам мой подарок?

Что вы думаете по поводу вчерашнего происшествия в саду?

Рефлексия «Синквейн» (заключительная часть)

10 минут

Ведущий: Наш «Апельсиновый тренинг» подошел к концу. Давайте проанализируем, была ли полезной эта встреча. Игра, в которую мы сейчас будем играть, называется «Синквейн». Вам нужно заполнить пять строк на листочках.

Синквейн – это пятистрочная строфа. Участники должны заполнить пять строк.

1-я строка – одно ключевое слово, которое определяет содержание синквейна. (В нашем случае это слово «тренинг» или название «Апельсиновый тренинг».)

2-я строка – два прилагательных, которые характеризуют понятие из первой строки. (Яркий, апельсиновый и др.)

3-я строка – три глагола, которые обозначают действия в рамках заданной темы. (Объединяет, снимает стресс, радует.)

4-я строка – короткое предложение, которое раскрывает суть темы или отношение к ней. (Очень интересно, познавательно, полезно.)

5-я строка – синоним ключевого слова, существительное. (Позитив.)

В итоге получается тезисный отзыв, например,

Тренинг.

Вкусный, подвижный.

Играли, смеялись, общались.

Вместе мы, как дольки апельсина.

Сплочение.

Ведущий: И напоследок... «Если судьба подбросила тебе лимон, не кривись, а попробуй сделать из него лимонад!». Спасибо всем за участие!